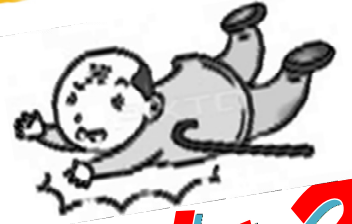


第3回

たいりよくぞくてい 体力測定してみませんか？



たいりよく じしん 体力に自信あり！



ホンマでっか？

たいりよく ねんれい かんけい
体力は年齢に関係なく、

し あいだ しず おとろ
知らない間に静かに衰えています。

ひ とつぜん
ある日突然、「ええ～こんなことができないのお！今までは平気だったのにい・・・」と、自分の体力のなさに驚いたことはありませんか？

きかい じぶん たいりよく し
これを機会に、自分の体力を知り、『これはヤバイ！』と思われた方は、まだ間に合います！毎日少しの散歩や体操など、できることから始め、いつまでも元気な高齢者を目指しましょう！(^~)^!

にしなり し みるかんわしつ ようしつ
西成市民館和室・洋室

がつ にち きん
6月22日(金)

ごご じ じ
午後2時～4時

たいじゆう しんちょう けつあつ
体重・身長・血圧

あくりよくぞくてい
①握力測定

かいかんかたあしだ
②開眼片足立ち

ちょうざいたいぜんくつ
③長座位体前屈

④タイムアップ&ゴー

さいだいほこうそくど
⑤最大歩行速度



きんりよく じゅうなんせい ていか
筋力や柔軟性が低下していると、
あしこし いた で
足腰に痛みが出やすくなり、バランスの
ていか ぞく てんとう
低下は、即、転倒につながります。

おまちして
います！



あいりん地域総合相談窓口